叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 1 个章节

1. 烹饪入门(the A B C Of Cooking) 000001

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

烹饪入门(The A B C of Cooking)

[ðə; ði][ə; eɪ][biː][siː][ɒv; əv] ['kʊkɪŋ]

THE	A	B	C	OF	COOKING
这	一个	B	C	的	烹饪

烹饪入门

[ðə; ði][ə; eɪ][biː][siː]

The	A	B	C
这	一个	B	C

ABC

[ɒv; əv]

of
的

的

['kʊkɪŋ]

Cooking
烹饪

烹饪

[fɔː(r); fə(r)][men] [wɪð] [nəʊ] [ɪk'spɪəriəns] [ɒv; əv] ['kʊkɪŋ]

For	men	with	no	experience	of	cooking
为了	男人	和	不	经验	的	烹饪

对于没有烹饪经验的男性来说

[ɒn] [smɔːl] [boʊts] , [pə'trəʊl] [boʊts] , [ɪn]

on	Small	Boats	,	Patrol	Boats	,	in
在	小的	船	,	巡逻	船	,	在

在小型船只、巡逻艇上，

[kæmps] , [ɒn] ['maːtʃiz] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

Camps	,	on	Marches	,	etc	.
营地	,	在	三月	,	ETC	.

营地、行军等等。

[njuː] [jɔːk]

NEW	YORK
新的	约克

纽约

['mɑːfət] , [jɑːd] [ænd; ənd] Company1917

Moffat	,	Yard	and	Company1917
莫法特	,	院子	和	Company1917

莫法特、亚德和公司 1917

['kɒpiraɪt] , - , [baɪ]

Copyright	,	1917	,	by
版权	,	-	,	经过

版权所有，1917 年，作者

['mɑːfət] , [jɑːd] [ænd; ənd] ['kʌmpəni]

Moffat	,	Yard	and	Company
莫法特	,	院子	和	公司

莫法特、亚德和公司

[tuː; tə] " [fred]
TO **"** **FRED**
到 " 弗雷德

致"弗雷德"

" [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['benɪfɪt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['nɪtɪŋ] [kə'mɪti] [ɒv; əv][ðə; ði] [ə'merɪkən] [dɪ'fens] [sə'saɪəti]
" **For** **the** **benefit** **of** **the** **Knitting** **Committee** **of** **The** **American** **Defense** **Society**
" 为了 这 益处 的 这 针织 委员会 的 这 美国人 防御 社会
,
,
,

"为了美国国防协会编织委员会的利益，

[wɪtʃ] [ɪz] ['nɪtɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] [ə'merɪkən] ['səʊldʒəz][ænd; ənd] ['seɪləz] ,
which **is** **knitting** **for** **American** **Soldiers** **and** **Sailors** **,**
哪个 是 针织 为了 美国人 士兵 和 水手们 ,

这是为美国士兵和水手编织的毛衣。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [həʊpt] [ðæt] [bəuθ] [kʊk] - [bʊk] [ænd; ənd] ['nɪtɪd] ['gɑːmənts] [meɪ] [help][tuː; tə]
and **it** **is** **hoped** **that** **both** **cook** **-** **book** **and** **knitted** **garments** **may** **help** **to**
和 它 是 希望 那 两个都 厨师 - 书 和 针织 服装 可能 帮助 到
[meɪk] [mɔː(r)] ['kʌmftəb(ə)l] [ðə; ði][men] [huː] [ɑː(r); ə(r)]['əʊnli] [tuː] ['redi] [tuː; tə][duː; də][ðeə(r)][bɪt] .
make **more** **comfortable** **the** **men** **who** **are** **only** **too** **ready** **to** **do** **their** **bit** **.**
制作 更多的 舒服的 这 男人 WHO 是 仅有的 也 准备好 到 做 他们的 少量 .

希望烹饪书和针织服装都能帮助那些随时准备贡献自己一份力量的男士们感到更加舒适。

[njuː] [jɔːk] ,
New **York** **,**
新的 约克 ,

纽约，

[meɪ] 26th , - .
May **26th** **,** **1917** **.**
可能 26th , - .

1917年5月26日。

['kɒntents]
CONTENTS
内容

内容

[peɪdʒ]
PAGE
页

页

['kɒfi] -
Coffee **11**
咖啡 -

咖啡 11

[tiː] -
Tea **11**
茶 -

茶 11

['kəʊkəʊ] -
Cocoa **11**
可可 -

可可 11

['əʊtmiːl] -
Oatmeal **13**
麦片 -

燕麦片 13

[kɔːn] [miːl] -
Corn **Meal** **13**
玉米 一顿饭 -

玉米粉 13

['hɒmɪni] -
Hominy **13**
玉米粥 -

玉米粥 13

[bɔɪld] [raɪs] -
Boiled **Rice** **13**
煮沸 米 -

白米饭 13

[ˌmækə'rəʊni] -
Macaroni **15**
通心粉 -

通心粉 15

[ˌmækə'rəʊni][ænd; ənd] [tʃiːz] -
Macaroni **and** **Cheese** **15**
通心粉 和 奶酪 -

通心粉和奶酪 15

[fraɪd] [pə'teɪtəʊz][ænd; ənd] ['ʌnjənz] -
Fried **Potatoes** **and** **Onions** **15**
油煎 土豆 和 洋葱 -

炸土豆和洋葱 15

['skræmb(ə)ld] [egz] -
Scrambled **Eggs** **17**
打乱 鸡蛋 -

炒鸡蛋 17

[fraɪd] [egz] [ænd; ənd]['beɪkən] -
Fried **Eggs** **and** **Bacon** **17**
油煎 鸡蛋 和 熏肉 -

煎蛋和培根 17

[bɔɪld] [egz] -
Boiled **Eggs** **17**
煮沸 鸡蛋 -

煮鸡蛋 17

['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)] ['bɪskɪt] -
Baking **Powder** **Biscuit** **19**
烘烤 粉末 饼干 -

泡打粉饼干 19

['mʌfɪn] -
Muffins **19**
松饼 -

松饼 19

[fraɪd] ['krækə(r)][ɔː(r)] [hɑːd] [bred] -
Fried **Cracker** **or** **Hard** **Bread** **21**
油煎 饼干 或者 难的 面包 -

油炸饼干或硬面包 21

[fraɪd] [raɪs] -
Fried **Rice** **21**
油煎 米 -

炒饭 21

[raɪs] ['grɪdl] [keɪks] -
Rice **Griddle** **Cakes** **21**
米 烤盘 蛋糕 -

米饼 21

[fraɪd] [kɔːn] [miːl] [mʌʃ] [ɔː(r)] ['hɒmɪni] -
Fried **Corn** **Meal** **Mush** **or** **Hominy** **23**
油煎 玉米 一顿饭 蘑菇 或者 玉米粥 -

炸玉米粥或玉米糁 23

[flæp][dʒæks] -
Flap **Jacks** **23**
瓣膜 杰克 -

煎饼 23

[həʊ] [keɪk] -
Hoe **Cake** **23**
锄 蛋糕 -

锄头蛋糕 23

[kriːmd] [ˌsiː əʊ 'diː] [fɪʃ] -
Creamed **Cod** **Fish** **25**
奶油 鳕鱼 鱼 -

奶油鳕鱼 25

[beɪkt] [kænd] ['sæmən] -
Baked **Canned** **Salmon** **25**
烘焙 罐装 三文鱼 -

烤罐装三文鱼 25

[fraɪd] [fɪʃ] -
Fried **Fish** **25**
油煎 鱼 -

炸鱼 25

[miːt] [stjuː] -
Meat **Stew** **27**
肉 炖 -

肉炖菜 27

[kænd] [kɔːnd] [biːf] [hæʃ] -
Canned **Corned** **Beef** **Hash** **27**
罐装 咸 牛肉 哈希 -

罐装咸牛肉杂烩 27

[haʊ] [tuː; tə][fraɪ] [miːts] -
How **to** **Fry** **Meats** **29**
如何 到 炒 肉类 -

如何煎肉 29

[biːf] [steɪk] [ænd; ənd] ['ʌnjənz] -
Beef **Steak** **and** **Onions** **29**
牛肉 牛排 和 洋葱 -

牛排配洋葱 29

[haʊ] [tuː; tə] [brɔɪl] [miːt] -
How **to** **Broil** **Meat** **29**
如何 到 烤 肉 -

如何烤肉 29

['æp(ə)l] [sɔːs] -
Apple **Sauce** **31**
苹果 酱 -

苹果酱 31

[pruːnz] -
Prunes **31**
西梅 -

西梅干 31

[tuː; tə] [bɔɪl] [freʃ] [pə'teɪtəʊz] -
To **Boil** **Fresh** **Potatoes** **33**
到 熬 新鲜的 土豆 -

煮新鲜土豆 33

[tuː; tə] [bɔɪl] [freʃ] [strɪŋ] [biːnz] -
To **Boil** **Fresh** **String** **Beans** **33**
到 熬 新鲜的 细绳 豆子 -

煮新鲜四季豆 33

[tuː; tə] [bɔɪl] [freʃ] [swiːt] [kɔːn] -
To **Boil** **Fresh** **Sweet** **Corn** **33**
到 熬 新鲜的 甜的 玉米 -

煮新鲜甜玉米 33

[tuː; tə] [bɔɪl] [freʃ] ['piːz] -
To **Boil** **Fresh** **Peas** **35**
到 熬 新鲜的 豌豆 -

煮新鲜豌豆 35

[haʊ] [tuː; tə] [kʊk] [kænd] [tə'mɑːtəʊz] -
How **to** **Cook** **Canned** **Tomatoes** **35**
如何 到 厨师 罐装 西红柿 -

如何烹饪罐装番茄 35

[haʊ] [tuː; tə] [kʊk] [kænd] [kɔːn] -
How **to** **Cook** **Canned** **Corn** **35**
如何 到 厨师 罐装 玉米 -

如何烹饪罐装玉米 35

[raɪs] ['pʊdɪŋ] -
Rice **Pudding** **35**
米 布丁 -

米布丁 35

[piːtʃ] [paɪ] -
Peach **Pie** **37**
桃 馅饼 -

桃子派 37

['peɪstri] -
Pastry **37**
糕点 -

糕点 37

[fʌdʒ] -
Fudge **39**
做傻事 -

软糖 39

[ðə; ði] [ə; eɪ] [biː] [siː] [ɒv; əv] ['kʊkɪŋ]
THE **A** **B** **C** **OF** **COOKING**
这 一个 B C 的 烹饪

烹饪入门

" [ən'les] [ðə; ði]['ket(ə)l] ['bɔɪlɪŋ] [biː; bi] , ['fɪlɪŋ] [ðə; ði] [tiː] [pɒt] [spɔɪlz] [ðə; ði] [tiː] .

"	**Unless**	**the**	**kettle**	**boiling**	**be**	**,**	**filling**	**the**	**tea**	**pot**	**spoils**	**the**	**tea**	**.**
"	除非	这	壶	沸腾	是	,	填充	这	茶	锅	战利品	这	茶	.

“除非水壶里的水已经沸腾了，否则往茶壶里倒水会毁了茶。”

" [haʊ] [tuː; tə] [meɪk] ['kɒfi]

"	**HOW**	**TO**	**MAKE**	**COFFEE**
"	如何	到	制作	咖啡

如何制作咖啡

[wʌn] ['teɪbl̩spuːnfʊl] [ɒv; əv] ['kɒfi] [fɔː(r); fə(r)] [iːtʃ] ['pɜːs(ə)n][ænd; ənd][wʌn][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][pɒt]

1	**tablespoonful**	**of**	**coffee**	**for**	**each**	**person**	**and**	**1**	**for**	**the**	**pot**
1	一汤匙	的	咖啡	为了	每个	人	和	1	为了	这	锅

每人一汤匙咖啡，咖啡壶里也放一汤匙。

[wʌn][kʌp][ɒv; əv] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)][fɔː(r); fə(r)] [iːtʃ] ['pɜːs(ə)n][ænd; ənd][wʌn][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][pɒt]

1	**cup**	**of**	**boiling**	**water**	**for**	**each**	**person**	**and**	**1**	**for**	**the**	**pot**
1	杯子	的	沸腾	水	为了	每个	人	和	1	为了	这	锅

每人一杯沸水，锅里也放一杯。

[pʊt][ðə; ði] ['kɒfi] ['ɪntuː][ðə; ði] ['kɒfi] [pɒt] , [mɪks] [wɪð] [kəʊld]['wɔːtə(r)]['ɪntuː][ə; eɪ][wet] [peɪst] .

Put	**the**	**coffee**	**into**	**the**	**coffee**	**pot**	**,**	**mix**	**with**	**cold**	**water**	**into**	**a**	**wet**	**paste**	**.**
放	这	咖啡	进入	这	咖啡	锅	,	混合	和	寒冷的	水	进入	一个	湿的	粘贴	.

将咖啡粉放入咖啡壶中，加冷水搅拌成湿糊状。

[pɔː(r)][ɒn][ðə; ði] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)][ænd; ənd][bɔɪl][fɔː(r); fə(r)][faɪv] ['mɪnɪts] ['sləʊli] .

Pour	**on**	**the**	**boiling**	**water**	**and**	**boil**	**for**	**five**	**minutes**	**slowly**	**.**
倒	在	这	沸腾	水	和	熬	为了	五	分钟	缓慢地	.

倒入沸水，小火煮五分钟。

[tuː; tə] [meɪk] ['kɒfi] [wɪð] [æn; ən] [eg] , [breɪk] [æn; ən] [eg] [ænd; ənd][mɪks][ˌaɪ 'tiː] , [ʃel] [ænd; ənd] [ɔːl] ,

To	**make**	**COFFEE**	**WITH**	**AN**	**EGG**	**,**	**break**	**an**	**egg**	**and**	**mix**	**it**	**,**	**shell**	**and**	**all**	**,**
到	制作	咖啡	和	一个	蛋	,	休息	一个	蛋	和	混合	它	,	壳	和	全部	,

要做加蛋咖啡，把鸡蛋打入杯中，连壳一起搅拌。

[wɪð] [ðə; ði] [peɪst] , [ænd; ənd] [meɪk] [æz; əz] [ə'bʌv] .

with	**the**	**paste**	**,**	**and**	**make**	**as**	**above**	**.**
和	这	粘贴	,	和	制作	作为	多于	.

将糊状物与上述方法混合。

[tiː]

TEA
茶

茶

[wʌn] ['tiːspuːnfʊl] [ɒv; əv] [tiː] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ]['pɜːs(ə)n] , [ænd; ənd][wʌn][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][pɒt]

1	**teaspoonful**	**of**	**tea**	**for**	**a**	**person**	**,**	**and**	**1**	**for**	**the**	**pot**
1	一茶匙	的	茶	为了	一个	人	,	和	1	为了	这	锅

每人一茶匙茶叶，茶壶也一茶匙。

[wʌn]['kʌpfʊl][ɒv; əv] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] , [ænd; ənd][wʌn][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][pɒt]

1	**cupful**	**of**	**boiling**	**water**	**,**	**and**	**1**	**for**	**the**	**pot**
1	一杯	的	沸腾	水	,	和	1	为了	这	锅

1 杯沸水，另 1 杯用于锅中。

[let] [ˌaɪ 'tiː] [stiːp] [fɔː(r); fə(r)] [θriː] ['mɪnɪts] .

Let	**it**	**steep**	**for**	**three**	**minutes**	**.**
让	它	陡	为了	三	分钟	.

浸泡三分钟。

['kəʊkəʊ]
COCOA
可可

可可

[ə'baʊt] [fɔːr] [kʌps]
About **4** **cups**
关于 4 杯子

大约4杯

[hiːt] [wʌn] [kwɔːt] [ɒv; əv] [mɪlk]
Heat **1** **quart** **of** **milk**
热 1 夸脱 的 牛奶

加热1夸脱牛奶

[ˌtuː'tuː] ['tiːˌspuːnzˌfʊl] [ɒv; əv]['kəʊkəʊ]
2 **teaspoonsful** **of** **cocoa**
2 茶匙 的 可可

2茶匙可可粉

[mɪks][ðə; ði]['kəʊkəʊ][ænd; ənd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][ɒv; əv][ðə; ði] [wɔːm] [mɪlk][tuː; tə][let][ˌaɪ 'tiː][melt] ,
Mix **the** **cocoa** **and** **a** **little** **of** **the** **warm** **milk** **to** **let** **it** **melt** **,**
混合 这 可可 和 一个 小的 的 这 温暖的 牛奶 到 让 它 熔化 ,

将可可粉和少量温牛奶混合，使其融化。

[ænd; ənd] [ðen] [mɪks][ɔːl] [tə'geðə(r)] , ['kiːpɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][ɒn][ə; eɪ] [sləʊ] ['faɪə(r)] .
and **then** **mix** **all** **together** **,** **keeping** **it** **on** **a** **slow** **fire** **.**
和 然后 混合 全部 一起 , 保持 它 在 一个 慢的 火 .

然后将所有食材混合在一起，用小火慢炖。

['əʊtmiːl] [fɔː(r); fə(r)] [θriː] [p'ɜːsənz] [[wʌn]]
OATMEAL **FOR** **THREE** **PERSONS** **[** **1** **]**
麦片 为了 三 人 [1]

三人份燕麦粥[1]

½ [kʌp][ɒv; əv] ['əʊtmiːl] (['kweɪkə(r)] [əʊts])
½ **cup** **of** **oatmeal** **(** **Quaker** **Oats** **)**
½ 杯子 的 麦片 (贵格会 燕麦)

半杯燕麦片（桂格燕麦片）

[wʌn] [kwɔːt] [ɒv; əv][hɒt]['wɔːtə(r)] .
1 **quart** **of** **hot** **water** **.**
1 夸脱 的 热的 水 .

1夸脱热水。

[ə; eɪ] [pɪntʃ] [ɒv; əv][sɔːlt]
A **pinch** **of** **salt**
一个 捏 的 盐

一小撮盐

[bɔɪl] [ˌfɪf'tiːn] ['mɪnɪts] . [[wʌn]]
Boil **fifteen** **minutes** **.** **[** **1** **]**
熬 十五 分钟 . [1]

煮沸十五分钟。[1]

['meni] [ɒv; əv] [ðiːz] ['resəpɪz][ɑː(r); ə(r)]['gɪv(ə)n][fɔː(r); fə(r)] [θriː] [p'ɜːsənz] .
Many **of** **these** **recipes** **are** **given** **for** **three** **persons** **.**
许多 的 这些 食谱 是 给定 为了 三 人 .

这些食谱大多是为三人份准备的。

[fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ][smɔːlə(r)][ɔː(r)]['lɑːdʒə(r)]['nʌmbə(r)] [dɪ'kriːs] [ɔː(r)] [ɪn'kriːs] [ɪn'griːdiənts] [ɪn]['prɒpə(r)]

For	a	smaller	or	larger	number	decrease	or	increase	ingredients	in	proper
为了	一个	较小的	或者	更大的	数字	减少	或者	增加	原料	在	恰当的

[prə'pɔːʃ(ə)n] .

proportion	.
部分	.

如果人数较少或较多，则按适当比例减少或增加配料。

[kɔːn] [miːl] [fɔː(r); fə(r)] [θriː] [p'ɜːsənz]

CORN	MEAL	FOR	THREE	PERSONS
玉米	一顿饭	为了	三	人

三人份玉米粉

½ [kʌp] [kɔːn] [miːl]

½	cup	corn	meal
½	杯子	玉米	一顿饭

半杯玉米粉

[wʌn] [kwɔːt] [hɒt]['wɔːtə(r)]

1	quart	hot	water
1	夸脱	热的	水

1夸脱热水

[pɪntʃ] [ɒv; əv][sɔːlt]

Pinch	of	salt
捏	的	盐

少许盐

[bɔɪl] [ˌfɪf'tiːn] ['mɪnɪts] .

Boil	fifteen	minutes	.
熬	十五	分钟	.

煮沸十五分钟。

['hɒmɪni] [fɔː(r); fə(r)] [θriː] [p'ɜːsənz]

HOMINY	FOR	THREE	PERSONS
玉米粥	为了	三	人

三人份的家常菜

¼ [ɒv; əv][ə; eɪ][kʌp][ɒv; əv] ['hɒmɪni] , [stiːpt] [ɪn][kəʊld]['wɔːtə(r)]['əʊvə(r)] [naɪt]

¼	of	a	cup	of	hominy	,	steeped	in	cold	water	over	night
¼	的	一个	杯子	的	玉米粥	,	浸泡	在	寒冷的	水	超过	夜晚

四分之一杯玉米粒，用冷水浸泡过夜

[ɪn][ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] , [bɔɪl] [ˌfɪf'tiːn] [ɔː(r)] ['twenti] ['mɪnɪts] [ɪn][ə; eɪ] [kwɔːt] [ɒv; əv][hɒt]['wɔːtə(r)] ,

In	the	morning	,	boil	fifteen	or	twenty	minutes	in	a	quart	of	hot	water	,
在	这	早晨	,	熬	十五	或者	二十	分钟	在	一个	夸脱	的	热的	水	,

早上，用一夸脱热水煮沸十五到二十分钟。

[ænd; ənd][ə; eɪ] [pɪntʃ] [ɒv; əv][sɔːlt] .

and	a	pinch	of	salt	.
和	一个	捏	的	盐	.

再加一小撮盐。

[bɔɪld] [raɪs] [fɔː(r); fə(r)] [θriː] [p'ɜːsənz]

BOILED	RICE	FOR	THREE	PERSONS
煮沸	米	为了	三	人

三人份白米饭

½ [kʌp][ɒv; əv][raɪs][ɪn] [tuː] [kwɔːts] [ɒv; əv] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)]

½	cup	of	rice	in	two	quarts	of	boiling	water
½	杯子	的	米	在	二	夸脱	的	沸腾	水

半杯米放入两夸脱沸水中

[bɔɪl] [fɔː(r); fə(r)] [ˌfɪfˈtiːn] ['mɪnɪts] .

Boil	**for**	**fifteen**	**minutes**	**.**
熬	为了	十五	分钟	.

煮沸十五分钟。

[wɒʃ] [raɪs] [fɜːst] .

Wash	**rice**	**first**	**.**
洗	米	第一的	.

先淘米。

[ˌmækəˈrəʊni]

MACARONI
通心粉

通心粉

[fɔː(r); fə(r)] [θriː] [pˈɜːsənz]

FOR	**THREE**	**PERSONS**
为了	三	人

三人份

[breɪk] ['ɪntuː] [ɪntʃ] ['piːsɪz] [ə; eɪ] [kʌp] [fʊl] [ɒv; əv] [ˌmækəˈrəʊni] , [ænd; ənd] ['kʌvə(r)] [wɪð] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɔːspən] .

Break	**into**	**inch**	**pieces**	**a**	**cup**	**full**	**of**	**macaroni**	**,**	**and**	**cover**	**with**	**boiling**	**water**	**in**	**a**	**saucepan**	**.**
休息	进入	英寸	件	一个	杯子	满的	的	通心粉	,	和	覆盖	和	沸腾	水	在	一个	平底锅	.

将一杯通心粉掰成一英寸长的小段，放入平底锅中，倒入沸水没过通心粉。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][sɔːlt] , [ænd; ənd] [kʊk] [ʌnˈtɪl] [sɒft] ([əˈbaʊt][æn; ən]['aʊə(r)]) .

Add	**a**	**little**	**salt**	**,**	**and**	**cook**	**until**	**soft**	**(**	**about**	**an**	**hour**	**)**	**.**
添加	一个	小的	盐	,	和	厨师	直到	柔软的	(	关于	一个	小时	)	.

加少许盐，煮至软烂（约一小时）。

[kiːp] ['kʌvəd] [wɪð] ['wɔːtə(r)] [waɪl] ['bɔɪlɪŋ] .

Keep	**covered**	**with**	**water**	**while**	**boiling**	**.**
保持	涵盖	和	水	尽管	沸腾	.

煮沸时要保持水面没过食材。

[ˌmækəˈrəʊni] [ænd; ənd] [tʃiːz]

MACARONI	**AND**	**CHEESE**
通心粉	和	奶酪

通心粉和奶酪

[ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv][æn; ən]['ʌv(ə)n] , [teɪk] [ə; eɪ][pæn][ɔː(r)] [dɪʃ] [ðæt] [kæn; kən][biː; bi][pʊt]['ɪntuː][ðə; ði] ['ʌv(ə)n] .

If	**you**	**have**	**an**	**oven**	**,**	**take**	**a**	**pan**	**or**	**dish**	**that**	**can**	**be**	**put**	**into**	**the**	**oven**	**.**
如果	你	有	一个	烤箱	,	拿	一个	平底锅	或者	盘子	那	能	是	放	进入	这	烤箱	.

如果你有烤箱，就带一个可以放进烤箱的平底锅或盘子。

[pʊt][ɪn][ə; eɪ]['leɪə(r)][ɒv; əv] [bɔɪld] [ˌmækəˈrəʊni] , [sʌm; səm] ['piːsɪz] [ɒv; əv] [tʃiːz] , [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['mʌstəd] [ænd; ənd][sɔːlt] ,

Put	**in**	**a**	**layer**	**of**	**boiled**	**macaroni**	**,**	**some**	**pieces**	**of**	**cheese**	**,**	**a**	**little**	**mustard**	**and**	**salt**	**,**
放	在	一个	层	的	煮沸	通心粉	,	一些	件	的	奶酪	,	一个	小的	芥末	和	盐	,

铺上一层煮熟的通心粉，一些奶酪碎，少许芥末和盐。

[ænd; ənd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['bʌtə(r)] .

and	**a**	**little**	**butter**	**.**
和	一个	小的	黄油	.

再加一点黄油。

[ðen] [mɔː(r)][ˌmækəˈrəʊni][ænd; ənd][ðə; ði]['ʌðə(r)] [θɪŋz] , [ʌnˈtɪl][jɔː(r); jə(r)] [dɪʃ] [ɪz] [fʊl] .

Then	**more**	**macaroni**	**and**	**the**	**other**	**things**	**,**	**until**	**your**	**dish**	**is**	**full**	**.**
然后	更多的	通心粉	和	这	其他	事物	,	直到	你的	盘子	是	满的	.

然后加入更多的通心粉和其他食材，直到盘子装满为止。

[fɪl] [ðə; ði] [dɪʃ] [wɪð] [mɪlk] , [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] [sləʊ] ['ʌv(ə)n][fɔː(r); fə(r)][hɑːf][æn; ən]['aʊə(r)] .

Fill	**the**	**dish**	**with**	**milk**	**,**	**and**	**bake**	**in**	**a**	**slow**	**oven**	**for**	**half**	**an**	**hour**	**.**
充满	这	盘子	和	牛奶	,	和	烤	在	一个	慢的	烤箱	为了	一半	一个	小时	.

将烤盘装满牛奶，放入低温烤箱烘烤半小时。

[pʊt] [tʃiːz] [ɒn][ðə; ði][tɒp][bɪˈfɔː(r)] ['beɪkɪŋ] .

Put	**cheese**	**on**	**the**	**top**	**before**	**baking**	**.**
放	奶酪	在	这	顶部	前	烘烤	.

烘烤前在顶部放上奶酪。

[fraɪd] [pəˈteɪtəʊz] [ænd; ənd] ['ʌnjənz]

FRIED	**POTATOES**	**AND**	**ONIONS**
油煎	土豆	和	洋葱

炸土豆和洋葱

[slaɪs][sʌm; səm] [kʊkt] [ɔː(r)] [ˌʌnˈkʊkt] [pəˈteɪtəʊz][ænd; ənd][slaɪs][sʌm; səm]['ʌnjənz] .

Slice	**some**	**cooked**	**or**	**uncooked**	**potatoes**	**and**	**slice**	**some**	**onions**	**.**
片	一些	煮熟	或者	生	土豆	和	片	一些	洋葱	.

将煮熟或生的土豆切片，再将洋葱切片。

[pʊt]['ɪntuː][ə; eɪ][hɒt] ['fraɪɪŋ] [pæn] [wɪð] [fæt] , [sɔːlt] [pɔːk] [ɔː(r)]['beɪkən] ,

Put	**into**	**a**	**hot**	**frying**	**pan**	**with**	**fat**	**,**	**salt**	**pork**	**or**	**bacon**	**,**
放	进入	一个	热的	煎炸	平底锅	和	胖的	,	盐	猪肉	或者	熏肉	,

放入热煎锅中，加入油脂、咸猪肉或培根，

[ænd; ənd] [kʊk] [tɪl] [sɒft] [ænd; ənd] [braʊn] .

and	**cook**	**till**	**soft**	**and**	**brown**	**.**
和	厨师	直到	柔软的	和	棕色的	.

煮至软烂呈褐色。

['skræmb(ə)ld] [egz]

SCRAMBLED	**EGGS**
打乱	鸡蛋

炒鸡蛋

[ˌtuːˈtuː] [egz] [tuː; tə][ə; eɪ]['pɜːs(ə)n]

2	**eggs**	**to**	**a**	**person**
2	鸡蛋	到	一个	人

每人2个鸡蛋

[pʊt] ['bʌtə(r)] , [ɔː(r)][fæt] ,

Put	**butter**	**,**	**or**	**fat**	**,**
放	黄油	,	或者	胖的	,

放些黄油或脂肪，

[ɔː(r)]['beɪkən][ɔː(r)][sɔːlt] [pɔːk] [ɪn][ðə; ði] ['fraɪɪŋ] [pæn] ([əˈbaʊt][wʌn] ['tiːspuːnfʊl] [ɒv; əv]['bʌtə(r)][fɔː(r); fə(r)]

or	**bacon**	**or**	**salt**	**pork**	**in**	**the**	**frying**	**pan**	**(**	**about**	**1**	**teaspoonful**	**of**	**butter**	**for**
或者	熏肉	或者	盐	猪肉	在	这	煎炸	平底锅	(	关于	1	一茶匙	的	黄油	为了

[θriː][ɔː(r)][fɔːr] [egz] ,

3	**or**	**4**	**eggs**	**,**
3	或者	4	鸡蛋	,

或者在煎锅里放培根或咸猪肉（大约 1 茶匙黄油配 3 或 4 个鸡蛋），

[ænd; ənd]['ʌðə(r)] ['fraɪɪŋ] [mə'tɪəriəl][ɪn] [prəˈpɔːʃ(ə)n]) .

and	**other**	**frying**	**material**	**in**	**proportion**	**)**	**.**
和	其他	煎炸	材料	在	部分	)	.

以及其他按比例添加的煎炸材料）。

[wen] [hɒt] , [stɜ:(r)][ɪn][ðə; ði] [egz] , [wɪtʃ] [hæv; həv] [bi:n] ['brəʊkən]['ɪntu:][ə; eɪ] [bəʊl] [ænd; ənd] ['bi:t(ə)n]

When	hot	,	stir	in	the	eggs	,	which	have	been	broken	into	a	bowl	and	beaten
什么时候	热的	,	搅拌	在	这	鸡蛋	,	哪个	有	到过	破碎的	进入	一个	碗	和	被打败

,

,

,

趁热倒入打入碗中并搅打好的鸡蛋，搅拌均匀。

['ædɪŋ] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l][mɪlk] ([wʌn] ['teɪbl̩spu:nfʊl] [fɔ:(r); fə(r)][ˌtu:'tu:] [egz]) , [sɔ:lt][ænd; ənd]['pepə(r)] .

adding	a	little	milk	(	1	tablespoonful	for	2	eggs	)	,	salt	and	pepper	.
添加	一个	小的	牛奶	(	1	一汤匙	为了	2	鸡蛋	)	,	盐	和	胡椒	.

加入少许牛奶（2 个鸡蛋加 1 汤匙牛奶）、盐和胡椒粉。

[fraɪd] [egz] [ænd; ənd] ['beɪkən]

FRIED	EGGS	AND	BACON
油煎	鸡蛋	和	熏肉

煎蛋和培根

[pʊt][ɒn][ðə; ði]['fraɪɪŋ] [pæn] .

Put	on	the	frying	pan	.
放	在	这	煎炸	平底锅	.

把锅放在煎锅上。

[wen] [ˌaɪ 'ti:][ɪz][hɒt] , [pʊt][ɪn][ðə; ði]['beɪkən] .

When	it	is	hot	,	put	in	the	bacon	.
什么时候	它	是	热的	,	放	在	这	熏肉	.

锅热后，放入培根。

[kʊk] [fɔ:(r); fə(r)][ə'baʊt][θri:] ['mɪnɪts] , [ænd; ənd][pʊt][ɒn][ə; eɪ] [dɪʃ] .

Cook	for	about	3	minutes	,	and	put	on	a	dish	.
厨师	为了	关于	3	分钟	,	和	放	在	一个	盘子	.

煮约3分钟，然后盛入盘中。

[ðen] [breɪk] [wʌn] [eg] [æt; ət][ə; eɪ][taɪm][ɪn][ə; eɪ]['sɔ:sə(r)][ænd; ənd][pʊt]['ɪntu:][ðə; ði][hɒt] ['fraɪɪŋ] [pæn] ,

Then	break	one	egg	at	a	time	in	a	saucer	and	put	into	the	hot	frying	pan	,
然后	休息	一	蛋	在	一个	时间	在	一个	碟子	和	放	进入	这	热的	煎炸	平底锅	,

然后一次打一个鸡蛋在碟子里，再放入热煎锅中。

[wɪð] [ðə; ði] [gri:s] [ɪn][ˌaɪ 'ti:] .

with	the	grease	in	it	.
和	这	润滑脂	在	它	.

里面有油脂。

[ju:; jʊ][kæn; kən][pʊt][ɪn][æz; əz] ['meni] [egz] [æz; əz][ðeə(r)][ɪz] [ru:m] [fɔ:(r); fə(r)] .

You	can	put	in	as	many	eggs	as	there	is	room	for	.
你	能	放	在	作为	许多	鸡蛋	作为	那里	是	房间	为了	.

只要空间足够，你可以放尽可能多的鸡蛋。

[kʊk] [fɔ:(r); fə(r)] [tu:] [ɔ:(r)] [θri:] ['mɪnɪts] .

Cook	for	two	or	three	minutes	.
厨师	为了	二	或者	三	分钟	.

煮两三分钟。

[bɔɪld] [egz]

BOILED	EGGS
煮沸	鸡蛋

水煮蛋

[bɔɪl][ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tə(r)][fɔ:(r); fə(r)][θri:] ['mɪnɪts] [fɔ:(r); fə(r)][sɒft] [bɔɪld] .

Boil	in	boiling	water	for	3	minutes	for	soft	boiled	.
熬	在	沸腾	水	为了	3	分钟	为了	柔软的	煮沸	.

在沸水中煮3分钟即可得到软煮豆。

[bɔɪl] [ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)][fɔː(r); fə(r)][faɪv] ['mɪnɪts] [fɔː(r); fə(r)] [hɑːd] [bɔɪld] .

Boil	**in**	**boiling**	**water**	**for**	**5**	**minutes**	**for**	**hard**	**boiled**	**.**
熬	在	沸腾	水	为了	5	分钟	为了	难的	煮沸	.

在沸水中煮5分钟即可煮熟。

['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)] ['bɪskɪt]

BAKING	**POWDER**	**BISCUIT**
烘烤	粉末	饼干

泡打粉饼干

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [ɒv; əv]['flaʊə(r)]

2	**cups**	**of**	**flour**
2	杯子	的	面粉

2杯面粉

[fɔːr] ['tiːˌspuːnzˌfʊl] [ɒv; əv] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)]

4	**teaspoonsful**	**of**	**baking**	**powder**
4	茶匙	的	烘烤	粉末

4茶匙泡打粉

[wʌn] ['tiːspuːnfʊl] [ɒv; əv][sɔːlt]

1	**teaspoonful**	**of**	**salt**
1	一茶匙	的	盐

1茶匙盐

[wʌn] ['teɪblˌspuːnfʊl] [ɒv; əv][lɑːd]

1	**tablespoonful**	**of**	**lard**
1	一汤匙	的	猪油

1汤匙猪油

[wʌn] ['teɪblˌspuːnfʊl] [ɒv; əv]['bʌtə(r)]

1	**tablespoonful**	**of**	**butter**
1	一汤匙	的	黄油

1汤匙黄油

¾ [kʌp][ɒv; əv][mɪlk][ænd; ənd]['wɔːtə(r)][ɪn]['iːkwəl][pɑːts]

¾	**cup**	**of**	**milk**	**and**	**water**	**in**	**equal**	**parts**
¾	杯子	的	牛奶	和	水	在	平等的	部分

¾ 杯牛奶和等量的水

[mɪks][ðə; ði][draɪ] [ɪn'griːdiənts] [æz; əz] [wel] [æz; əz][juː; jʊ][kæn; kən] [wɪð] [ə; eɪ] [spuːn] ,

Mix	**the**	**dry**	**ingredients**	**as**	**well**	**as**	**you**	**can**	**with**	**a**	**spoon**	**,**
混合	这	干燥	原料	作为	出色地	作为	你	能	和	一个	勺子	,

用勺子将干料充分混合均匀。

[ðen] [ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði][mɪlk][ænd; ənd]['wɔːtə(r)] .

then	**add**	**the**	**milk**	**and**	**water**	**.**
然后	添加	这	牛奶	和	水	.

然后加入牛奶和水。

[rəʊl] [aʊt] [ænd; ənd] [kʌt] ['ɪntuː] ['bɪskɪts] , [ænd; ənd] [beɪk] [ə'baʊt] [ten] ['mɪnɪts] [ɪn] ['miːdiəm] [hɒt] ['ʌv(ə)n] .

Roll	**out**	**and**	**cut**	**into**	**biscuits**	**,**	**and**	**bake**	**about**	**ten**	**minutes**	**in**	**medium**	**hot**	**oven**	**.**
卷	出去	和	切	进入	饼干	,	和	烤	关于	十	分钟	在	中等的	热的	烤箱	.

擀开面团，切成饼干状，放入中等温度的烤箱烘烤约十分钟。

['mʌfɪn]

MUFFINS
松饼

松饼

[fɔːr] [kʌps] [ɒv; əv]['flaʊə(r)]

4	**cups**	**of**	**flour**
4	杯子	的	面粉

4杯面粉

[ˌtuːˈtuː] ['hiːpɪŋ] ['tiːˌspuːnzˌfʊl] [ɒv; əv] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)]

2	heaping	teaspoonsful	of	baking	powder
2	堆积	茶匙	的	烘烤	粉末

满茶匙泡打粉

[wʌn] ['teɪblˌspuːnfʊl] [ɒv; əv] ['meltɪd] ['bʌtə(r)]

1	tablespoonful	of	melted	butter
1	一汤匙	的	融化	黄油

1汤匙融化的黄油

1½ [kʌps] [ɒv; əv] [mɪlk]

1½	cups	of	milk
1½	杯子	的	牛奶

1.5 杯牛奶

[wʌn] ['hiːpɪŋ] ['tiːspuːnfʊl] [ɒv; əv] [sɔːlt]

1	heaping	teaspoonful	of	salt
1	堆积	一茶匙	的	盐

满茶匙盐

[wʌn] [eg]

1	egg
1	蛋

1个鸡蛋

[mɪks] [ænd; ənd] [sɪft] ['flaʊə(r)] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)] [ænd; ənd] [sɔːlt] [tə'geðə(r)] .

Mix	and	sift	flour	,	baking	powder	and	salt	together	.
混合	和	筛	面粉	,	烘烤	粉末	和	盐	一起	.

将面粉、泡打粉和盐混合过筛。

[biːt] [ðə; ði] [eg] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] [mɪlk] .

Beat	the	egg	and	add	to	milk	.
打	这	蛋	和	添加	到	牛奶	.

将鸡蛋打散，加入牛奶中。

[ðen] [ˌeɪ diː 'diː] [ðə; ði] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] ['meltɪd] ['bʌtə(r)] .

Then	add	the	flour	and	melted	butter	.
然后	添加	这	面粉	和	融化	黄油	.

然后加入面粉和融化的黄油。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] .

Bake	in	a	moderate	oven	.
烤	在	一个	缓和	烤箱	.

用中等温度的烤箱烘烤。

[fraɪd] ['krækə(r)] [ɔː(r)] [hɑːd] [bred]

FRIED	CRACKER	OR	HARD	BREAD
油煎	饼干	或者	难的	面包

油炸饼干或硬面包

[dɪp] [ðə; ði] [hɑːd] [bred] ['ɪntuː] [kəʊld] ['wɔːtə(r)] [fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] ['mɪnɪt] [ɔː(r)] [tuː] , [nɒt] [tuː; tə] [get] [tuː] [sɒft] .

Dip	the	hard	bread	into	cold	water	for	a	minute	or	two	,	not	to	get	too	soft	.
蘸	这	难的	面包	进入	寒冷的	水	为了	一个	分钟	或者	二	,	不是	到	得到	也	柔软的	.

将硬面包浸入冷水中一两分钟，不要浸得太软。

[ðen] [fraɪ] [ɪn] [ə; eɪ] [hɒt] ['fraɪɪŋ] [pæn] [ɪn] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] ['beɪkən] .

Then	fry	in	a	hot	frying	pan	in	butter	or	bacon	.
然后	炒	在	一个	热的	煎炸	平底锅	在	黄油	或者	熏肉	.

然后用黄油或培根在热煎锅中煎。

[fraɪd] [raɪs] [fɔː(r); fə(r)] [θriː] [pˈɜːsənz]
FRIED RICE FOR THREE PERSONS
油煎 米 为了 三 人

三人份炒饭

[səʊk] [ə; eɪ] [ˈkʌpfʊl] [ɒv; əv] [raɪs] [ˈəʊvə(r)] [naɪt] .
Soak a cupful of rice over night .
浸泡 一个 一杯 的 米 超过 夜晚 .

将一杯米浸泡过夜。

[ɪn] [ðə; ði] [ˈmɔːnɪŋ] , [pʊt] [raɪs] [ɪn] [ðə; ði] [ˈfraɪɪŋ] [pæn] [wɪð] [sʌm; səm] [ˈbeɪkən] [ænd; ənd] [kʊk] [tɪl] [sɒft] .
In the morning , put rice in the frying pan with some bacon and cook till soft .
在 这 早晨 , 放 米 在 这 煎炸 平底锅 和 一些 熏肉 和 厨师 直到 柔软的 .

早上，把米饭和一些培根放入煎锅中煮至软烂。

[raɪs] [ˈgrɪdl] [keɪks]
RICE GRIDDLE CAKES
米 烤盘 蛋糕

米饼

[wʌn] / [ˌtuːˈtuː] [kʌp] [bɔɪld] [raɪs]
1 / 2 cup boiled rice
1 / 2 杯子 煮沸 米

半杯煮熟的米饭

[wʌn] / [fɔːr] [kʌp] [ɒv; əv] [ˈflaʊə(r)]
1 / 4 cup of flour
1 / 4 杯子 的 面粉

1/4 杯面粉

[wʌn] [eg]
1 egg
1 蛋

1个鸡蛋

[ə; eɪ] [pɪntʃ] [ɒv; əv] [sɔːlt]
A pinch of salt
一个 捏 的 盐

一小撮盐

1½ [ˈtiːˌspuːnzˌfʊl] [ɒv; əv] [ˈbeɪkɪŋ] [ˈpaʊdə(r)]
1½ teaspoonsful of baking powder
1½ 茶匙 的 烘烤 粉末

1.5茶匙泡打粉

[ɪˈnʌf] [mɪlk] [tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [θɪn] [ˈbætə(r)]
Enough milk to make a thin batter
足够的 牛奶 到 制作 一个 薄的 连击

牛奶的量要足够调成稀面糊。

[wen] [ðə; ði] [ˈgrɪdl] [ɔː(r)] [pæn] [ɪz] [hɒt] , [fraɪ] [ðə; ði] [keɪks] [ɪn] [sɔːlt] [pɔːk] [ˈdrɪpɪŋ] [ɔː(r)] [lɑːd] ,
When the griddle or pan is hot , fry the cakes in salt pork dripping or lard ,
什么时候 这 烤盘 或者 平底锅 是 热的 , 炒 这 蛋糕 在 盐 猪肉 滴落 或者 猪油 ,

平底锅或煎锅热后，用咸猪油或猪油煎饼。

[drɒp] [ə; eɪ] [ˈspuːnfʊl] [æt; ət] [ðə; ði] [taɪm] .
drop a spoonful at the time .
降低 一个 一勺 在 这 时间 .

一次滴一勺。

[ðiːz] [ɑː(r); ə(r)] [gʊd] [raɪs] [keɪks] .
These are good rice cakes .
这些 是 好的 米 蛋糕 .

这些米糕很好吃。

[fraɪd] [kɔːn] [miːl] [mʌʃ] [ɔː(r)] ['hɒmɪni]
FRIED CORN MEAL MUSH OR HOMINY
油煎 玉米 一顿饭 蘑菇 或者 玉米粥

炸玉米粥或玉米糁

[wen] [kɔːn] [miːl] [ɔː(r)] ['hɒmɪni] [hæz; həz] [biːn] [bɔɪld] [ænd; ənd] [kuːld] , [kʌt] ['ɪntuː] ['slaɪsɪz] [ænd; ənd]
When corn meal or hominy has been boiled and cooled , cut into slices and
什么时候 玉米 一顿饭 或者 玉米粥 有 到过 煮沸 和 冷却 , 切 进入 切片 和
[fraɪ] [ɪn] ['beɪkən] ,
fry in bacon ,
炒 在 熏肉 ,

玉米粉或玉米糁煮熟冷却后，切成片，用培根煎炸。

[sɔːlt] [pɔːk] [ɔː(r)] [lɑːd] .
salt pork or lard .
盐 猪肉 或者 猪油 .

咸猪肉或猪油。

['əʊnli] [wʌn] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [kaɪnd] [ɪz] ['niːdɪd] [tuː; tə] [fraɪ] [wɪð] .
Only one of a kind is needed to fry with .
仅有的 一 的 一个 种类 是 需要 到 炒 和 .

煎炸只需要一种就够了。

[flæp] [dʒæks]
FLAP JACKS
瓣膜 杰克

煎饼

[sɪks] ['teɪbəlˌspuːnzˌfʊl] [ɒv; əv] ['flaʊə(r)]
6 tablespoonsful of flour
6 汤匙 的 面粉

6汤匙面粉

[wʌn] / [θriː] ['teɪblˌspuːnfʊl] [ɒv; əv] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)]
1 / 3 tablespoonful of baking powder
1 / 3 一汤匙 的 烘烤 粉末

1/3 汤匙泡打粉

[mɪks] [ðɪs] ['θʌrəli]
Mix this thoroughly
混合 这 彻底

充分搅拌

[ˌeɪ diː 'diː] [ɪ'nʌf] ['wɔːtə(r)] [tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] ['bætə(r)] [ðæt] [wɪl] [drɒp] ['friːli] [frɒm; frəm] [ðə; ði] [spuːn] .
Add enough water to make a batter that will drop freely from the spoon .
添加 足够的 水 到 制作 一个 连击 那 将要 降低 自由 从 这 勺子 .

加入足够的水，使面糊能够顺畅地从勺子上滴落。

[ˌeɪ diː 'diː] [ə; eɪ] [pɪntʃ] [ɒv; əv] [sɔːlt] [ænd; ənd] [tuː] ['pɪntʃɪz] [ɒv; əv] ['ʃʊgə(r)] .
Add a pinch of salt and two pinches of sugar .
添加 一个 捏 的 盐 和 二 捏 的 糖 .

加入一小撮盐和两小撮糖。

[kʊk] [ɪn] [hɒt] ['fraɪɪŋ] [pæn] , [wel] [griːzd] ,
Cook in hot frying pan , well greased ,
厨师 在 热的 煎炸 平底锅 , 出色地 涂油 ,

在热煎锅中煎熟，煎锅需涂抹足够的油脂。

[fɔː(r); fə(r)][faɪv][ɔː(r)]['sev(ə)n] ['mɪnɪts] [ænd; ənd] [ðen] [tɜːn] [wɪð] [ə; eɪ] [kwɪk] [tɒs] [ænd; ənd] [kʊk] [ðə; ði]

for	five	or	seven	minutes	and	then	turn	with	a	quick	toss	and	cook	the
为了	五	或者	七	分钟	和	然后	转动	和	一个	快的	折腾	和	厨师	这

['ʌðə(r)][saɪd] .

other	side	.
其他	边	.

煎五到七分钟，然后快速翻面，煎另一面。

[həʊ] [keɪk] [kæn; kən][biː; bi] [meɪd] [ɪg'zæktli][ðə; ði] [seɪm] [æz; əz][flæp][dʒæks][baɪ] ['sʌbstɪtjuːtɪŋ] [kɔːn]

HOE	CAKE	can	be	made	exactly	the	same	as	flap	jacks	by	substituting	corn
锄	蛋糕	能	是	制成	确切地	这	相同的	作为	瓣膜	杰克	经过	替换	玉米

[miːl] [fɔː(r); fə(r)]['flaʊə(r)] .

meal	for	flour	.
一顿饭	为了	面粉	.

用玉米粉代替面粉，就可以用同样的方法制作玉米饼，做法和煎饼完全一样。

[kriːmd] [ˌsiː əʊ 'diː] [fɪʃ] [fɔː(r); fə(r)] [θriː] [p'ɜːsənz]

CREAMED	COD	FISH	FOR	THREE	PERSONS
奶油	货到付款	鱼	为了	三	人

三人份奶油鳕鱼

[səʊk] [ðə; ði] [fɪʃ] ['əʊvə(r)] [naɪt] — [ə'baʊt][ə; eɪ] [paʊnd] .

Soak	the	fish	over	night	—	about	a	pound	.
浸泡	这	鱼	超过	夜晚	—	关于	一个	磅	.

将鱼浸泡过夜——大约一磅。

[ɪn][ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] , [bɔɪl][fɔː(r); fə(r)][ten][ɔː(r)] [ˌfɪf'tiːn] ['mɪnɪts] .

In	the	morning	,	boil	for	ten	or	fifteen	minutes	.
在	这	早晨	,	熬	为了	十	或者	十五	分钟	.

早上煮十分钟或十五分钟。

[pɔː(r)] [ɒf] [ðə; ði]['wɔːtə(r)][ænd; ənd] [pɪk] [aʊt][ðə; ði][bəʊnz] .

Pour	off	the	water	and	pick	out	the	bones	.
倒	离开	这	水	和	挑选	出去	这	骨头	.

倒掉水，挑出骨头。

[pʊt][ɒn][ænd; ənd] [stjuː] [ɪn][sʌm; səm][mɪlk] , [ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['bʌtə(r)][ænd; ənd][ə; eɪ] ['tiːspuːnfʊl] [ɒv; əv]

Put	on	and	stew	in	some	milk	,	a	little	butter	and	a	teaspoonful	of
放	在	和	炖	在	一些	牛奶	,	一个	小的	黄油	和	一个	一茶匙	的

['flaʊə(r)] ,

flour	,
面粉	,

放入锅中，加入少许牛奶、一点黄油和一茶匙面粉，炖煮。

[stɜːd] [ɪn][mɪlk] , [ænd; ənd][stɜː(r)][ɪn][ðə; ði] [həʊl] .

stirred	in	milk	,	and	stir	in	the	whole	.
搅拌	在	牛奶	,	和	搅拌	在	这	所有的	.

拌入牛奶，再拌入整粒面粉。

[beɪkt] [kænd] ['sæmən]

BAKED	CANNED	SALMON
烘焙	罐装	三文鱼

烤罐装鲑鱼

[pʊt][ə; eɪ][kæn; kən][ɒv; əv]['sæmən][ɪn][ə; eɪ] [dɪʃ] [tuː; tə] [beɪk] ,

Put	a	can	of	salmon	in	a	dish	to	bake	,
放	一个	能	的	三文鱼	在	一个	盘子	到	烤	,

将一罐鲑鱼放入烤盘中烘烤，

[ə; eɪ] [lʌmp] [ɒv; əv]['bʌtə(r)][ðə; ði][saɪz][ɒv; əv][ə; eɪ]['wɔːlnʌt] , ['pepə(r)][ænd; ənd][sɔːlt] ,

a	lump	of	butter	the	size	of	a	walnut	,	pepper	and	salt	,
一个	块	的	黄油	这	尺寸	的	一个	核桃	,	胡椒	和	盐	,

一块核桃大小的黄油，胡椒粉和盐，

[ænd; ənd] [fɪl] [ʌp] [ðə; ði] [dɪʃ] [wɪð] [mɪlk] .

and	fill	up	the	dish	with	milk	.
和	充满	向上	这	盘子	和	牛奶	.

然后用牛奶把盘子装满。

[pʊt] [sʌm; səm] ['krækə(r)] [krʌmz] [ænd; ənd] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] ['bʌtə(r)] [ɒn] [ðə; ði] [tɒp] ,

Put	some	cracker	crumbs	and	a	little	butter	on	the	top	,
放	一些	饼干	面包屑	和	一个	小的	黄油	在	这	顶部	,

在上面撒些饼干碎和少许黄油，

[ænd; ənd] [beɪk] [ɪn] [ðə; ði] ['ʌv(ə)n] [fɔ:(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .

and	bake	in	the	oven	for	10	minutes	.
和	烤	在	这	烤箱	为了	-	分钟	.

放入烤箱烘烤10分钟。

[ju:; jʊ] [kæn; kən] [get] ['krækə(r)] [krʌmz] [baɪ] ['rəʊlɪŋ] [sʌm; səm] [hɑ:d] [tæk] [wɪð] [ə; eɪ] ['rəʊlɪŋ] - [pɪn] .

You	can	get	cracker	crumbs	by	rolling	some	hard	tack	with	a	rolling	-	pin	.
你	能	得到	饼干	面包屑	经过	滚动	一些	难的	钉	和	一个	滚动	-	别针	.

你可以用擀面杖把硬饼干擀成饼干屑。

[ɔ:(r)] [ə; eɪ] ['bɒt(ə)l] [meɪks] [ə; eɪ] ['prɪti] [gʊd] ['rəʊlə(r)] [ɒn] [ə; eɪ] [kli:n] [bɔ:d] [ɪf] [ju:; jʊ] [hæv; həv] [nəʊ]

Or	a	bottle	makes	a	pretty	good	roller	on	a	clean	board	if	you	have	no
或者	一个	瓶子	制作	一个	漂亮的	好的	滚筒	在	一个	干净的	木板	如果	你	有	不

[bred] [bɔ:d] .

bread	board	.
面包	木板	.

如果没有面包板，瓶子也可以在干净的板子上当作很好的滚筒。

[fraɪd] [fɪʃ]

FRIED	FISH
油煎	鱼

炸鱼

[wɒʃ] [ænd; ənd] [kli:n] [ðə; ði] [fɪʃ] ([splɪt] [ə; eɪ] [həʊl] [fɪʃ]) ,

Wash	and	clean	the	fish	(	split	a	whole	fish	)	,
洗	和	干净的	这	鱼	(	分裂	一个	所有的	鱼	)	,

将鱼清洗干净（将整条鱼剖开），

[ænd; ənd] ['kʌvə(r)] [wɪð] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [sɔ:lt] [ænd; ənd] ['pepə(r)] .

and	cover	with	a	little	flour	and	a	little	salt	and	pepper	.
和	覆盖	和	一个	小的	面粉	和	一个	小的	盐	和	胡椒	.

撒上少许面粉、少许盐和胡椒粉。

[pʊt] ['ɪntu:] [ə; eɪ] [hɒt] ['fraɪɪŋ] - [pæn] , [wɪð] [sʌm; səm] [fæt] , [sɔ:lt] [pɔ:k] [ɔ:(r)] ['beɪkən] ,

Put	into	a	hot	frying	-	pan	,	with	some	fat	,	salt	pork	or	bacon	,
放	进入	一个	热的	煎炸	-	平底锅	,	和	一些	胖的	,	盐	猪肉	或者	熏肉	,

放入热煎锅中，加入一些油脂、咸猪肉或培根，

[ænd; ənd] [kʊk] [wʌn] [saɪd] [tɪl] [braʊn] , [ænd; ənd] [ðen] [ðə; ði] ['ʌðə(r)] [saɪd] .

and	cook	one	side	till	brown	,	and	then	the	other	side	.
和	厨师	一	边	直到	棕色的	,	和	然后	这	其他	边	.

先将一面煎至棕色，再煎另一面。

[mi:t] [stju:]

MEAT	STEW
肉	炖

肉炖菜

[sɪks] ['ʌnjənz]

6	onions
6	洋葱

6个洋葱

[wʌn][kæn; kən][tə'mɑːtəʊz]

1	can	tomatoes
1	能	西红柿

1罐番茄

[wʌn][kæn; kən] [kɔːn]

1	can	corn
1	能	玉米

1罐玉米

[wʌn]['dʌz(ə)n][pə'teɪtəʊz] , [wɒʃt] [ænd; ənd] [piːld] [ænd; ənd][kʌt]['ɪntuː] ['piːsɪz] .

1	dozen	potatoes	,	washed	and	peeled	and	cut	into	pieces	.
1	打	土豆	,	洗过	和	去皮	和	切	进入	件	.

一打土豆，洗净去皮切块。

['kʌp(ə)l] [ɒv; əv] [paʊndz] [ɒv; əv] ['eni] [miːt] (['aɪðə(r)] [kʊkt] [ɔː(r)] [ˌʌn'kʊkt])

Couple	of	pounds	of	any	meat	(	either	cooked	or	uncooked	)
夫妻	的	磅	的	任何	肉	(	任何一个	煮熟	或者	生	)

几磅任何肉类（熟的或生的均可）

[sʌm; səm][sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)] , [ænd; ənd] [ðen] [ˌeɪ diː 'diː][ˌtuː'tuː] [kwɔːts] [ɒv; əv]['wɔːtə(r)] .

Some	salt	and	pepper	,	and	then	add	2	quarts	of	water	.
一些	盐	和	胡椒	,	和	然后	添加	2	夸脱	的	水	.

加些盐和胡椒粉，然后加入 2 夸脱水。

[let] [ɔːl] [ðɪs] [stjuː] [fɔː(r); fə(r)][æn; ən]['aʊə(r)] , ['sləʊli] .

Let	all	this	stew	for	an	hour	,	slowly	.
让	全部	这	炖	为了	一个	小时	,	缓慢地	.

让这一切慢慢地炖一个小时。

[kænd]	[kɔːnd]	[biːf]	[hæʃ]
CANNED	CORNED	BEEF	HASH
罐装	咸	牛肉	哈希

罐装咸牛肉杂烩

[wʌn] [kʌp] [ɒv; əv] [tʃɒpt] [ɔː(r)] [kʌt] - [faɪn] [kɔːnd] [biːf] ,

1	cup	of	chopped	or	cut	-	fine	corned	beef	,
1	杯子	的	切碎	或者	切	-	美好的	咸	牛肉	,

杯切碎或切细的咸牛肉，

[tuː; tə][ˌtuː'tuː] [kʌps] [ɒv; əv] [tʃɒpt] [ɔː(r)] [kʌt] - [faɪn] [pə'teɪtəʊz] (['aɪðə(r)] [rɔː] [ɔː(r)] [kʊkt]) [wɪð] [ə; eɪ]

to	2	cups	of	chopped	or	cut	-	fine	potatoes	(	either	raw	or	cooked	)	with	a
到	2	杯子	的	切碎	或者	切	-	美好的	土豆	(	任何一个	生的	或者	煮熟	)	和	一个

['lɪt(ə)l] [mɪlk] [ɔː(r)]['wɔːtə(r)][tuː; tə] ['mɔɪsn] [ˌaɪ 'tiː] ,

little	milk	or	water	to	moisten	it	,
小的	牛奶	或者	水	到	濡	它	,

将2杯切碎或切细的土豆（生的或熟的）加少许牛奶或水润湿，

[ænd; ənd][sʌm; səm]['bʌtə(r)][tuː; tə] [meɪk] [ˌaɪ 'tiː] [teɪst] [gʊd] .

and	some	butter	to	make	it	taste	good	.
和	一些	黄油	到	制作	它	品尝	好的	.

再加点黄油让它更美味。

[kʊk] [ɪn][ə; eɪ][hɒt] ['fraɪɪŋ] [pæn] , [wɪð] ['aɪðə(r)]['beɪkən] , [ɔː(r)][sɔːlt] [pɔːk] [tuː; tə] [kiːp] [frɒm; frəm]

Cook	in	a	hot	frying	pan	,	with	either	bacon	,	or	salt	pork	to	keep	from
厨师	在	一个	热的	煎炸	平底锅	,	和	任何一个	熏肉	,	或者	盐	猪肉	到	保持	从

['stɪkɪŋ] .

sticking	.
粘性	.

在热煎锅中煎，加入培根或咸猪肉防止粘锅。

[juː; jʊ][kæn; kən] [meɪk] [hæʃ] [ɒv; əv]['eni][kaɪnd][ɒv; əv][kəʊld] [miːt] [ænd; ənd][pə'teɪtəʊz][ænd; ənd][ə; eɪ]
You **can** **make** **hash** **of** **any** **kind** **of** **cold** **meat** **and** **potatoes** **and** **a**
你 能 制作 哈希 的 任何 种类 的 寒冷的 肉 和 土豆 和 一个
['lɪt(ə)l]['bʌtə(r)] .
little **butter** **.**
小的 黄油 .

你可以用任何种类的冷肉、土豆和少许黄油做成杂烩。

[ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv]['eni] [freʃ] [miːt] , [tʃɒp] [ɔː(r)][kʌt][ˌaɪ 'tiː][ʌp] , [ˌeɪ diː 'diː][pə'teɪtəʊz][ænd; ənd][sʌm; səm]
If **you** **have** **any** **fresh** **meat** **,** **chop** **or** **cut** **it** **up** **,** **add** **potatoes** **and** **some**
如果 你 有 任何 新鲜的 肉 , 劈 或者 切 它 向上 , 添加 土豆 和 一些
['ʌnjənz] ,
onions **,**
洋葱 ,

如果你有新鲜肉类，把它切碎，加入土豆和一些洋葱。

[ænd; ənd][ə; eɪ][kæn; kən][ɒv; əv][tə'mɑːtəʊz] , [sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)] , [ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi] ['lʌvli]
and **a** **can** **of** **tomatoes** **,** **salt** **and** **pepper** **,** **and** **it** **will** **be** **lovely**
和 一个 能 的 西红柿 , 盐 和 胡椒 , 和 它 将要 是 迷人的
[mes] .
mess **.**
混乱 .

再加一罐番茄、盐和胡椒粉，就会变成一道美味的烂摊子。

(['ʌnjənz] [ɔː(r)][nɒt] , [æz; əz][juː; jʊ][laɪk] .)
(**Onions** **or** **not** **,** **as** **you** **like** **.** **)**
(洋葱 或者 不是 , 作为 你 喜欢 .)

（加不加洋葱，随你喜欢。）

[haʊ] [tuː; tə][fraɪ] [miːts]
HOW **TO** **FRY** **MEATS**
如何 到 炒 肉类

如何煎肉

[pʊt][ə; eɪ][smɔːl] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [griːs] [ɪn][ðə; ði]['fraɪɪŋ][pæn] , [ɔː(r)][sɔːlt] [pɔːk] ,
Put **a** **small** **amount** **of** **grease** **in** **the** **frying** **pan** **,** **or** **salt** **pork** **,**
放 一个 小的 数量 的 润滑脂 在 这 煎炸 平底锅 , 或者 盐 猪肉 ,

在煎锅里放少量油脂，或者咸猪肉，

[ænd; ənd] [wen] [kwaɪt][hɒt][pʊt][ɪn][ðə; ði] [steɪk] .
and **when** **quite** **hot** **put** **in** **the** **steak** **.**
和 什么时候 相当 热的 放 在 这 牛排 .

等锅很热的时候，放入牛排。

[ɪf] [ðə; ði] [steɪk] [ɪz][ə'baʊt][hɑːf] [ɪntʃ] [θɪk] , [fraɪ][fɔː(r); fə(r)][ə'baʊt][wʌn] ['mɪnɪt] [bɪ'fɔː(r)] ['tɜːnɪŋ] .
If **the** **steak** **is** **about** **half** **inch** **thick** **,** **fry** **for** **about** **1** **minute** **before** **turning** **.**
如果 这 牛排 是 关于 一半 英寸 厚的 , 炒 为了 关于 1 分钟 前 转弯 .

如果牛排厚度约为半英寸，翻面前煎约 1 分钟。

[sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)][tuː; tə] [teɪst] .
Salt **and** **pepper** **to** **taste** **.**
盐 和 胡椒 到 品尝 .

根据个人口味加入盐和胡椒粉。

[biːf] , [viːl] , [pɔːk] [ænd; ənd] ['mʌtn] [kæn; kən][biː; bi] [dʌn] [ɪn][ðə; ði] [seɪm] [weɪ] .
Beef **,** **veal** **,** **pork** **and** **mutton** **can** **be** **done** **in** **the** **same** **way** **.**
牛肉 , 小牛肉 , 猪肉 和 羊肉 能 是 完毕 在 这 相同的 方式 .

牛肉、小牛肉、猪肉和羊肉都可以用同样的方法烹制。

[biːf] [steɪk] [ænd; ənd] ['ʌnjənz]
BEEF **STEAK** **AND** **ONIONS**
牛肉 牛排 和 洋葱

牛排和洋葱

['fɒləʊ] [ðə; ði]['resəpi][fɔː(r); fə(r)] [steɪk] .

Follow	**the**	**recipe**	**for**	**steak**	**.**
跟随	这	食谱	为了	牛排	.

按照牛排食谱做。

[slaɪs][ɪn][sʌm; səm] [rɔː] ['ʌnjənz] — [ə'baʊt][sɪks][tuː; tə][ə; eɪ][paʊnd][ɒv; əv] [steɪk] — [ænd; ənd][hæv; həv]

Slice	**in**	**some**	**raw**	**onions**	**—**	**about**	**six**	**to**	**a**	**pound**	**of**	**steak**	**—**	**and**	**have**
片	在	一些	生的	洋葱	—	关于	六	到	一个	磅	的	牛排	—	和	有

[ɪ'nʌf] [griːs] [tuː; tə] [kʊk] [wɪ'ðaʊt] ['bɜːnɪŋ] .

enough	**grease**	**to**	**cook**	**without**	**burning**	**.**
足够的	润滑脂	到	厨师	没有	燃烧	.

切一些生洋葱片——大约六块洋葱配一磅牛排——并加入足够的油脂，以免烹饪时烧焦。

[haʊ] [tuː; tə] [brɔɪl] [miːt]

HOW	**TO**	**BROIL**	**MEAT**
如何	到	烤	肉

如何烤肉

[pʊt][ðə; ði]['brɔɪlə(r)][ɒn] , [ænd; ənd] [wen] [hɒt][pʊt][ɒn][ðə; ði] [miːt] [fɔː(r); fə(r)][ə'baʊt] [tuː] [ɔː(r)] [θriː]

Put	**the**	**broiler**	**on**	**,**	**and**	**when**	**hot**	**put**	**on**	**the**	**meat**	**for**	**about**	**two**	**or**	**three**
放	这	肉鸡	在	,	和	什么时候	热的	放	在	这	肉	为了	关于	二	或者	三

['mɪnɪts] .

minutes	**.**
分钟	.

打开烤箱的烧烤功能，等烤箱热了之后，把肉放上去烤两三分钟。

[ðen] [tɜːn] [ænd; ənd] [kʊk] [ɒn][ðə; ði]['ʌðə(r)][saɪd] .

Then	**turn**	**and**	**cook**	**on**	**the**	**other**	**side**	**.**
然后	转动	和	厨师	在	这	其他	边	.

然后翻面，煎另一面。

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][sɔːlt] , ['pepə(r)][ænd; ənd]['bʌtə(r)] .

Add	**a**	**little**	**salt**	**,**	**pepper**	**and**	**butter**	**.**
添加	一个	小的	盐	,	胡椒	和	黄油	.

加少许盐、胡椒粉和黄油。

['æp(ə)l] [sɔːs] [fɔː(r); fə(r)] [θriː]

APPLE	**SAUCE**	**FOR**	**THREE**
苹果	酱	为了	三

三人份苹果酱

[peə(r)][ænd; ənd][slaɪs][wʌn] [kwɔːt] [ɒv; əv] ['æplz]

Pare	**and**	**slice**	**one**	**quart**	**of**	**apples**
削减	和	片	一	夸脱	的	苹果

将一夸脱苹果削皮切片。

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnzˌfʊl] [ɒv; əv]['ʃʊgə(r)]

2	**tablespoonsful**	**of**	**sugar**
2	汤匙	的	糖

2汤匙糖

['kʌvə(r)][ɔːl] [ðɪs] [wɪð] [kəʊld]['wɔːtə(r)] , [ænd; ənd][bɔɪl][fɔː(r); fə(r)] ['twenti] ['mɪnɪts] [tuː; tə][ə; eɪ][hɑːf]

Cover	**all**	**this**	**with**	**cold**	**water**	**,**	**and**	**boil**	**for**	**twenty**	**minutes**	**to**	**a**	**half**
覆盖	全部	这	和	寒冷的	水	,	和	熬	为了	二十	分钟	到	一个	一半

['aʊə(r)] .

hour	**.**
小时	.

用冷水盖住所有食材，煮20分钟至30分钟。

[juː; jʊ][kæn; kən] [meɪk] [naɪs]['æp(ə)l] [sɔːs] [wɪð] [ɪ'væpəreɪtɪd] ['æplz] , [bʌt; bət] [ðeɪ] [mʌst; məst][biː; bi]

You	can	make	nice	apple	sauce	with	evaporated	apples	,	but	they	must	be
你	能	制作	好的	苹果	酱	和	蒸发	苹果	,	但	他们	必须	是

[səʊkt] ['əʊvə(r)] [naɪt] .

soaked	over	night	.
浸泡过	超过	夜晚	.

用蒸发过的苹果可以做出美味的苹果酱，但苹果必须浸泡过夜。

[pruːnz]

PRUNES
西梅

西梅

[səʊk] [pruːnz] ['əʊvə(r)] [naɪt] .

Soak	prunes	over	night	.
浸泡	西梅	超过	夜晚	.

将西梅干浸泡过夜。

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [ɒv; əv] [pruːnz]

2	cups	of	prunes
2	杯子	的	西梅

2 杯西梅干

1½ ['teɪbəlˌspuːnzˌfʊl] [ɒv; əv]['ʃʊgə(r)]

1½	tablespoonsful	of	sugar
1½	汤匙	的	糖

1.5汤匙糖

[bɔɪl] [tɪl] [sɒft] — [ə'baʊt] ['θɜːti] ['mɪnɪts] .

Boil	till	soft	—	about	thirty	minutes	.
熬	直到柔软的		—	关于	三十	分钟	.

煮至软烂——大约30分钟。

[tuː; tə] [bɔɪl] [freʃ] [pə'teɪtəʊz]

TO	BOIL	FRESH	POTATOES
到	熬	新鲜的	土豆

煮新鲜土豆

['aɪðə(r)] [piːld] [ɔː(r)][ɪn][ðeə(r)]['dʒækɪts]

Either	peeled	or	in	their	jackets
任何一个	去皮	或者	在	他们的	夹克

要么脱了皮，要么还穿着外套

[pʊt]['ɪntuː] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] , [wɪð] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l][sɔːlt] , [ænd; ənd][bɔɪl][fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] [tuː; tə][hɑːf]

Put	into	boiling	water	,	with	a	little	salt	,	and	boil	for	20	minutes	to	half
放	进入	沸腾	水	,	和	一个	小的	盐	,	和	熬	为了	-	分钟	到	一半

[æn; ən]['aʊə(r)] .

an	hour	.
一个	小时	.

放入沸水中，加少许盐，煮20分钟至半小时。

[tuː; tə] [bɔɪl] [freʃ] [strɪŋ] - [biːnz]

TO	BOIL	FRESH	STRING	-	BEANS
到	熬	新鲜的	细绳	-	豆子

水煮新鲜四季豆

[pʊl] [ðə; ði] [strɪŋz] [ɒf] , [ænd; ənd] [kʌt] ['ɪntuː] ['piːsɪz] ['ɪntuː][ə; eɪ] [bəʊl] [ɒv; əv][kəʊld]['wɔːtə(r)] .

Pull	the	strings	off	,	and	cut	into	pieces	into	a	bowl	of	cold	water	.
拉	这	字符串	离开	,	和	切	进入	件	进入	一个	碗	的	寒冷的	水	.

把绳子扯下来，切成小段放入一碗冷水中。

[dreɪn] ['wɔːtə(r)] [ɒf] , [ænd; ənd] [kʊk] [ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)][fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .

Drain	**water**	**off**	**,**	**and**	**cook**	**in**	**boiling**	**water**	**for**	**20**	**minutes**	**.**
流走	水	离开	,	和	厨师	在	沸腾	水	为了	-	分钟	.

沥干水分，放入沸水中煮20分钟。

[pɔː(r)] [ɒf] [ðə; ði]['wɔːtə(r)] , [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː]['pepə(r)] , [sɔːlt][ænd; ənd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['bʌtə(r)] .

Pour	**off**	**the**	**water**	**,**	**and**	**add**	**pepper**	**,**	**salt**	**and**	**a**	**little**	**butter**	**.**
倒	离开	这	水	,	和	添加	胡椒	,	盐	和	一个	小的	黄油	.

倒掉水，加入胡椒粉、盐和少许黄油。

[tuː; tə] [bɔɪl] [freʃ] [swiːt] [kɔːn]

TO	**BOIL**	**FRESH**	**SWEET**	**CORN**
到	熬	新鲜的	甜的	玉米

煮新鲜甜玉米

[hʌsk] [ænd; ənd] [rɪ'muːv] [ðə; ði] [kɔːn] [sɪlk] .

Husk	**and**	**remove**	**the**	**corn**	**silk**	**.**
外壳	和	消除	这	玉米	丝绸	.

剥去玉米皮，去除玉米须。

[kʊk] [ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)][fɔː(r); fə(r)] [ˌfɪf'tiːn] ['mɪnɪts] .

Cook	**in**	**boiling**	**water**	**for**	**fifteen**	**minutes**	**.**
厨师	在	沸腾	水	为了	十五	分钟	.

在沸水中煮十五分钟。

[juːz][ðə; ði] [kɔːn] [sɪlk][fɔː(r); fə(r)] ['sɪgəret] ! !

Use	**the**	**corn**	**silk**	**for**	**cigarettes**	**!**	**!**
使用	这	玉米	丝绸	为了	香烟	!	!

用玉米须做香烟！！

[tuː; tə] [bɔɪl] [freʃ] ['piːz]

TO	**BOIL**	**FRESH**	**PEAS**
到	熬	新鲜的	豌豆

煮新鲜豌豆

[ʃel] [ðə; ði] ['piːz] , [ænd; ənd][pʊt][ðem; ðəm]['ɪntuː] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] — [ɪ'nʌf] [tuː; tə]['kʌvə(r)][ðem; ðəm]

Shell	**the**	**peas**	**,**	**and**	**put**	**them**	**into**	**boiling**	**water**	**—**	**enough**	**to**	**cover**	**them**
壳	这	豌豆	,	和	放	他们	进入	沸腾	水	—	足够的	到	覆盖	他们

.

:

.

将豌豆剥壳，放入沸水中，水量要足以没过豌豆。

[ðen] [kʊk] [fɔː(r); fə(r)][hɑːf][æn; ən]['aʊə(r)] , [ɔː(r)][ʌn'tɪl] [sɒft] .

Then	**cook**	**for**	**half**	**an**	**hour**	**,**	**or**	**until**	**soft**	**.**
然后	厨师	为了	一半	一个	小时	,	或者	直到	柔软的	.

然后煮半小时，或煮至软烂。

[dreɪn] [ɒf] [ðə; ði]['wɔːtə(r)] , [ænd; ənd][pʊt][ɒn][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['bʌtə(r)] , ['pepə(r)][ænd; ənd][sɔːlt] .

Drain	**off**	**the**	**water**	**,**	**and**	**put**	**on**	**a**	**little**	**butter**	**,**	**pepper**	**and**	**salt**	**.**
流走	离开	这	水	,	和	放	在	一个	小的	黄油	,	胡椒	和	盐	.

沥干水分，加入少许黄油、胡椒粉和盐。

[haʊ] [tuː; tə] [kʊk] [kænd] [tə'mɑːtəʊz]

HOW	**TO**	**COOK**	**CANNED**	**TOMATOES**
如何	到	厨师	罐装	西红柿

如何烹饪罐装番茄

[stjuː] [fɔː(r); fə(r)][faɪv][tuː; tə][ten] ['mɪnɪts] .

Stew	**for**	**five**	**to**	**ten**	**minutes**	**.**
炖	为了	五	到	十	分钟	.

炖煮五到十分钟。

[pʊt] [ɪn] [sʌm; səm] ['krækə(r)] [krʌmz] ([tu:; tə] ['θɪkən]) , [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] ['bʌtə(r)] , [sɔ:lt] [ænd; ənd] ['pepə(r)] .

Put	**in**	**some**	**cracker**	**crumbs**	**(**	**to**	**thicken**	**)**	**,**	**a**	**little**	**butter**	**,**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
放	在	一些	饼干	面包屑	(	到	加厚	)	,	一个	小的	黄油	,	盐	和	胡椒	.

加入一些饼干碎（用来增稠），少许黄油，盐和胡椒粉。

[haʊ] [tu:; tə] [kʊk] [kænd] [kɔ:n]

HOW	**TO**	**COOK**	**CANNED**	**CORN**
如何	到	厨师	罐装	玉米

如何烹饪罐装玉米

[stju:] [fɔ:(r); fə(r)] [faɪv] [ɔ:(r)] [sɪks] ['mɪnɪts] , [ænd; ənd] [ˌeɪ di: 'di:] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [sɔ:lt] , ['pepə(r)] [ænd; ənd]

Stew	**for**	**five**	**or**	**six**	**minutes**	**,**	**and**	**add**	**a**	**little**	**salt**	**,**	**pepper**	**and**
炖	为了	五	或者	六	分钟	,	和	添加	一个	小的	盐	,	胡椒	和

['bʌtə(r)] .

butter	**.**
黄油	.

炖煮五六分钟，然后加入少许盐、胡椒粉和黄油。

[raɪs] ['pʊdɪŋ]

RICE	**PUDDING**
米	布丁

米布丁

[fɔ:(r); fə(r)] [fɔ:(r)] ['pi:p(ə)l]

FOR	**FOUR**	**PEOPLE**
为了	四	人们

适合四人

[wʌn] [kwɔ:t] [ɒv; əv] [mɪlk]

1	**quart**	**of**	**milk**
1	夸脱	的	牛奶

1夸脱牛奶

[ˌtu:'tu:] ['hi:pɪŋ] ['teɪbəlˌspu:nzˌfʊl] [ɒv; əv] [raɪs]

2	**heaping**	**tablespoonsful**	**of**	**rice**
2	堆积	汤匙	的	米

两大勺米饭

[ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [sɔ:lt]

A	**little**	**salt**
一个	小的	盐

少许盐

[wʌn] ['teɪblˌspu:nfʊl] [ɒv; əv] ['ʃʊgə(r)]

1	**tablespoonful**	**of**	**sugar**
1	一汤匙	的	糖

1汤匙糖

[ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] ['nʌtmeg] ['greɪtɪd] [ɪf] [ju:; jʊ] [hæv; həv] [ˌaɪ 'ti:]

A	**little**	**nutmeg**	**grated**	**if**	**you**	**have**	**it**
一个	小的	肉豆蔻	磨碎的	如果	你	有	它

如果你有肉豆蔻的话，可以加一点磨碎的。

[mɪks] [ðɪs] [ɔ:l] [tə'geðə(r)] , [ænd; ənd] [pʊt] [ɪn] [ə; eɪ] [sləʊ] ['ʌv(ə)n] .

Mix	**this**	**all**	**together**	**,**	**and**	**put**	**in**	**a**	**slow**	**oven**	**.**
混合	这	全部	一起	,	和	放	在	一个	慢的	烤箱	.

将所有食材混合在一起，放入低温烤箱烘烤。

[gɪv] [wʌn] [stɜ:(r)] ['ɑ:ftə(r)] [ə'baʊt] [ten] ['mɪnɪts] ,

Give	**one**	**stir**	**after**	**about**	**ten**	**minutes**	**,**
给	一	搅拌	后	关于	十	分钟	,

大约十分钟后搅拌一下。

[ænd; ənd] [ðen] [kʊk] [ɪn][ə; eɪ] [sləʊ] ['ʌv(ə)n] ¾ [ɒv; əv][æn; ən]['aʊə(r)] .

and	then	cook	in	a	slow	oven	¾	of	an	hour	.
和	然后	厨师	在	一个	慢的	烤箱	¾	的	一个	小时	.

然后放入慢烤箱烤制 45 分钟。

[piːtʃ] [paɪ][fɔː(r); fə(r)] [fɔː(r)] ['piːp(ə)l]

PEACH	PIE	FOR	FOUR	PEOPLE
桃	馅饼	为了	四	人们

四人份桃子派

[tuː; tə] [meɪk] [piːtʃ] [paɪ][frɒm; frəm] [ɪ'væpəreɪtɪd] ['piːtʃɪz] , [səʊk] [wʌn] [kʌp] [ɒv; əv] [ɪ'væpəreɪtɪd]

To	make	peach	pie	from	evaporated	peaches	,	soak	one	cup	of	evaporated
到	制作	桃	馅饼	从	蒸发	桃子	,	浸泡	一	杯子	的	蒸发

['piːtʃɪz] ['əʊvə(r)] [naɪt] .

peaches	over	night	.
桃子	超过	夜晚	.

要用蒸发桃制作桃子派，将一杯蒸发桃浸泡过夜。

[ɪn][ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] , [stjuː] [wɪð] 1½ ['teɪbəlˌspuːnzˌfʊl] [ɒv; əv]['ʃʊgə(r)] [ə'baʊt] ['twenti] ['mɪnɪts] .

In	the	morning	,	stew	with	1½	tablespoonsful	of	sugar	about	twenty	minutes	.
在	这	早晨	,	炖	和	1½	汤匙	的	糖	关于	二十	分钟	.

早上，加入 1.5 汤匙糖，炖煮约 20 分钟。

['peɪstri]

PASTRY
糕点

糕点

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [ɒv; əv]['flaʊə(r)] — ['sɪftɪd]

2	cups	of	flour	—	sifted
2	杯子	的	面粉	—	筛过的

杯面粉——过筛

[ˌtuː'tuː] ['hiːpɪŋ] ['teɪbəlˌspuːnzˌfʊl] [ɒv; əv] [lɑːd] ([ɔː(r)][hɑːf]['bʌtə(r)][ænd; ənd][hɑːf][lɑːd])

2	heaping	tablespoonsful	of	lard	(	or	half	butter	and	half	lard	)
2	堆积	汤匙	的	猪油	(	或者	一半	黄油	和	一半	猪油	)

大勺猪油（或一半黄油和一半猪油）

[ə; eɪ]['lɪt(ə)l][sɔːlt]

A	little	salt
一个	小的	盐

少许盐

[mɪks]['flaʊə(r)] , [lɑːd] [ænd; ənd][sɔːlt] [wel] [tə'geðə(r)] ,

Mix	flour	,	lard	and	salt	well	together	,
混合	面粉	,	猪油	和	盐	出色地	一起	,

面粉、猪油和盐充分混合。

[ænd; ənd] [ðen] [ˌeɪ diː 'diː] [ɪ'nʌf] [kəʊld]['wɔːtə(r)][tuː; tə] [meɪk] [ðə; ði] [dəʊ] [sɒft] [ɪ'nʌf] [tuː; tə][rəʊl]

and	then	add	enough	cold	water	to	make	the	dough	soft	enough	to	roll
和	然后	添加	足够的	寒冷的	水	到	制作	这	面团	柔软的	足够的	到	卷

[aʊt] .

out	.
出去	.

然后加入足够的冷水，使面团足够柔软，可以擀开。

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː] [stɪks] [tuː; tə][ðə; ði] ['rəʊlɪŋ] [pɪn] , [juːz][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['flaʊə(r)] .

If	it	sticks	to	the	rolling	pin	,	use	a	little	flour	.
如果	它	棍子	到	这	滚动	别针	,	使用	一个	小的	面粉	.

如果面团粘在擀面杖上，可以撒一点面粉。

[ðen] [griːs] [ðə; ði][paɪ] [pleɪt] , [ænd; ənd] [teɪk] [hɑːf][ɒv; əv][ðə; ði] [dəʊ] , [rəʊld] [aʊt] [flæt] ,

Then	grease	the	pie	plate	,	and	take	half	of	the	dough	,	rolled	out	flat	,
然后	润滑脂	这	馅饼	盘子	,	和	拿	一半	的	这	面团	,	滚动	出去	平坦的	,

然后给派盘抹油，取一半面团擀平，

[ænd; ənd]['kʌvə(r)][ðə; ði][paɪ] [pleɪt] .

and	cover	the	pie	plate	.
和	覆盖	这	馅饼	盘子	.

盖上馅饼盘。

[kʌt] [ɒf] [ðə; ði] [edʒ] [wɪð] [ə; eɪ] [naɪf] .

Cut	off	the	edge	with	a	knife	.
切	离开	这	边缘	和	一个	刀	.

用刀切掉边缘。

[ðen] [pʊt] [ɪn][jɔː(r); jə(r)] [fruːt] .

Then	put	in	your	fruit	.
然后	放	在	你的	水果	.

然后放入水果。

[teɪk] [ðə; ði]['ʌðə(r)][hɑːf][ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] [dəʊ] , [rəʊld] [aʊt][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ][tɒp] ,

Take	the	other	half	of	your	dough	,	rolled	out	for	a	top	,
拿	这	其他	一半	的	你的	面团	,	滚动	出去	为了	一个	顶部	,

取另一半面团，擀开做饼面，

[ænd; ənd] [kʌt] [ə'raʊnd] [ðə; ði] [edʒ] [wɪð] [ə; eɪ] [naɪf] ,

and	cut	around	the	edge	with	a	knife	,
和	切	大约	这	边缘	和	一个	刀	,

用刀沿着边缘切一圈，

[ænd; ənd] [ðen] [pres] [ɔːl] [ə'raʊnd] [ðə; ði] [edʒ] [wɪð] [ə; eɪ] [fɔːk] , [tuː; tə] [meɪk] [ðə; ði] ['edʒɪz] [stɪk] [tə'geðə(r)] .

and	then	press	all	around	the	edge	with	a	fork	,	to	make	the	edges	stick	together	.
和	然后	按	全部	大约	这	边缘	和	一个	叉	,	到	制作	这	边缘	戳	一起	.

然后用叉子沿着边缘按压，使边缘粘合在一起。

[ðen] [juː; jʊ] [wɪl] [hæv; həv][wʌn][grænd][paɪ] .

Then	you	will	have	one	grand	pie	.
然后	你	将要	有	一	盛大	馅饼	.

这样你就能得到一个超大的馅饼了。

[ðɪs] [paɪ] [krʌst] ['resəpi] [wɪl] [duː; də][fɔː(r); fə(r)] ['eni] [kaɪnd][ɒv; əv][paɪ] .

This	pie	crust	recipe	will	do	for	any	kind	of	pie	.
这	馅饼	地壳	食谱	将要	做	为了	任何	种类	的	馅饼	.

这个派皮配方适用于任何种类的派。

[ɪ'væpəreɪtɪd] ['æplz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [kʊkt] [ðə; ði] [seɪm] [æz; əz] ['piːtʃɪz] .

Evaporated	apples	should	be	cooked	the	same	as	peaches	.
蒸发	苹果	应该	是	煮熟	这	相同的	作为	桃子	.

蒸发苹果的烹饪方法应该与桃子相同。

[ɔːl] [draɪ] [fruːt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [səʊkt] ['əʊvə(r)] [naɪt] .

All	dry	fruit	should	be	soaked	over	night	.
全部	干燥	水果	应该	是	浸泡过	超过	夜晚	.

所有干果都应该浸泡过夜。

[ɪf] ['stɑːvɪŋ] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [teɪst] [ɒv; əv] ['kændi] [meɪk] [fʌdʒ]

IF	STARVING	FOR	A	TASTE	OF	CANDY	MAKE	FUDGE
如果	饥饿	为了	一个	品尝	的	糖果	制作	做傻事

如果你极度想吃糖果，那就做软糖吧！

[wʌn] [keɪk] [ˌʌn'swiːtnd] ['beikəz] ['tʃɒklət]
1 **cake** **unsweetened** **Baker's** **Chocolate**
1 蛋糕 无糖 面包师的 巧克力

1块无糖烘焙巧克力蛋糕

[fɔːr] [kʌps] [ɒv; əv]['ʃʊgə(r)]
4 **cups** **of** **sugar**
4 杯子 的 糖

4杯糖

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [ɒv; əv] [mɪlk] , [piːs] [ɒv; əv]['bʌtə(r)] [ə'baʊt][ðə; ði][saɪz][ɒv; əv][æn; ən] [eg] (['lɪt(ə)l]
2 **cups** **of** **milk** **,** **piece** **of** **butter** **about** **the** **size** **of** **an** **egg** **(** **little**
2 杯子 的 牛奶 , 片 的 黄油 关于 这 尺寸 的 一个 蛋 (小的

杯牛奶，一小块鸡蛋大小的黄油（少许）

['dʒenərəs])
generous **)**
慷慨的)

慷慨的）

[bɔɪl] [fɔː(r); fə(r)][hɑːf][tuː; tə] [θriː] - ['kwɔːtəz] [ɒv; əv][æn; ən]['aʊə(r)] ,
Boil **for** **half** **to** **three** **-** **quarters** **of** **an** **hour** **,**
熬 为了 一半 到 三 - 四分之一 的 一个 小时 ,

煮半小时到四十五分钟，

[ðen] [teɪk] [ɒf] [ðə; ði]['faɪə(r)][ænd; ənd] [biːt] [tɪl] [ˌaɪ 'tiː] [gets] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [θɪk] ,
then **take** **off** **the** **fire** **and** **beat** **till** **it** **gets** **a** **little** **thick** **,**
然后 拿 离开 这 火 和 打 直到 它 获得 一个 小的 厚的 ,

然后关火，继续搅拌至略微浓稠。

[ænd; ənd][pɔː(r)]['ɪntuː][ə; eɪ] ['bʌtəd] [tɪn] .
and **pour** **into** **a** **buttered** **tin** **.**
和 倒 进入 一个 涂黄油的 锡 .

然后倒入涂了黄油的烤盘中。

[juː; jʊ][kæn; kən] [tel] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [dʌn] [baɪ] ['stɜːrɪŋ] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l][ɪn][ə; eɪ]['sɔːsə(r)] .
You **can** **tell** **if** **it** **is** **done** **by** **stirring** **a** **little** **in** **a** **saucer** **.**
你 能 告诉 如果 它 是 完毕 经过 搅拌 一个 小的 在 一个 碟子 .

你可以用碟子轻轻搅拌一下来判断是否煮好了。

[-] [nəʊts]
TRANSCRIBER'S **NOTES**
转录员的 笔记

转录员笔记

— ['ɒbviəs] [prɪnt] [ænd; ənd] [ˌpʌŋktʃu'eɪʃn] ['erə(r)z] [fɪkst] .
— **Obvious** **print** **and** **punctuation** **errors** **fixed** **.**
— 明显的 打印 和 标点 错误 固定的 .

—已修正明显的印刷错误和标点错误。

— ['kʌvə(r)] ['ɪmɪdʒ] [hæz; həz] [biːn] [prə'djuːst] [baɪ][træns'kraɪbə(r)][ænd; ənd] [pleɪst] [ɪn]['pʌblɪk] [də'meɪn] .
— **Cover** **image** **has** **been** **produced** **by** **transcriber** **and** **placed** **in** **public** **domain** **.**
— 覆盖 图像 有 到过 生产 经过 转录员 和 放置 在 民众 领域 .

—封面图片由转录者制作并置于公共领域。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神